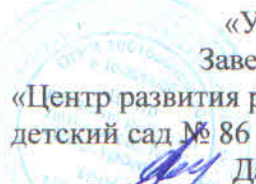


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №86 «Электроник»
города Набережные Челны Республики Татарстан

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Центр развития ребёнка-
детский сад № 86 «Электроник»

_____ Давлетшина Г.Р.

Введено в действие
Приказом заведующего МБДОУ
«Центр развития ребенка –
детский сад № 86 «Электроник»
«30» августа 2023 г.
протокол № 123

Рассмотрено и утверждено
на заседании педагогического совета
«Центр развития ребенка –
детский сад № 86 «Электроник»
от «29» августа 2023 г.
протокол № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
на 2023-2024 учебный год**

Составила: Фаттахова Г.Р.
инструктор по физической
культуре I кв. категории

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП 2 младшая группа 3-4 года

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
1	Построение враспынную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами (знакомство со спортивным залом)					
2	Построение враспынную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
3	Построение враспынную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
4	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее		

					встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
5	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	
6	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	
7	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	
8	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом			Прыжки на двух ногах на месте
9	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее		Прыжки на двух ногах на месте

		Ходьба на носках			встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
10	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах на месте
11	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)	Скатывание мяча по наклонной доске	
12	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Скатывание мяча по наклонной доске	
13	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Скатывание мяча по наклонной доске	

		Ходьба на носках	Бег на носках				
14	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом			Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м
15	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м
16	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м
17	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом	Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над		

					головой)		
18	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь	
19	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь	
20	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь	
21	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке		
22	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке		
23	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Катание мяча друг другу стоя на коленях	
24	Построение	Ходьба	Бег одному за		Ползание на	Катание мяча друг	

	враспынную	враспынную Ходьба на носках	направляющим Бег на носках		четвереньках за катящимся мячом	другу стоя на коленях	
25	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег враспынную		Ползание на четвереньках за катящимся мячом	Катание мяча друг другу стоя на коленях	
26	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег враспынную	Ходьба по гимнастической скамейке	Ползание на четвереньках с за катящимся мячом		
27	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег враспынную	Ходьба по гимнастической скамейке		Прокатывание мяча в воротца	
28	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по гимнастической скамейке		Прокатывание мяча в воротца	
29	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек			Прокатывание мяча в воротца	Прыжки на одной ноге на месте
30	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте

31	Построение в колонну по два	Ходьба враспынную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте
32	Построение в колонну по два	Ходьба враспынную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)	Прокатывание мяча под дугу	
33	Построение в колонну по два	Ходьба враспынную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках			Прокатывание мяча под дугу	Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м
34	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках			Прокатывание мяча под дугу	Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м
35	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по ребристой доске			Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м
36	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по ребристой доске			Прыжки через линию(вперед и, развернувшись, в обратную сторону)
37	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по ребристой доске			Прыжки через линию(вперед и, развернувшись, в обратную сторону)
38	Построение в	Ходьба змейкой	Бег одному за			Прокатывание	Прыжки через

	шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках	направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60			мяча под дугу стоя парами	линию(вперед и, развернувшись, в обратную сторону
39	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег в теч. 50-60			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см
40	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы Бег в теч. 50-60 сек			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см
41	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы Бег в теч. 50-60 сек			Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см
42	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	
43	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	
44	Построение в шеренгу Повороты направо	Ходьба друг за другом Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней	

	и налево переступанием	Ходьба высоко поднимая колени			см, раст 1 м)	мяч одной рукой	
45	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой	
46	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой	
47	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по наклонной доске		Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
48	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
49	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
50	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске		Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой

		сигналу					
51	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой
52	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег в теч. 50-60 сек			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой
53	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег на носках		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Подбрасывание мяча вверх и ловля его	
54	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег в теч. 50-60 сек		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Бросание мяча о землю и ловля его	
55	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках	Бег со сменой направления Бег на носках		Влезание на лесенку-стремянку или	Бросание мяча о землю и ловля его	

		Ходьба высоко поднимая колени			гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее		
56	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках			Бросание мяча о землю и ловля его	Прыжки в длину с места не менее 40 см
57	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу			Прыжки в длину с места не менее 40 см
58	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с остановкой по сигналу	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег с остановками	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу			Прыжки в длину с места не менее 40 см
59	Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим по Бег на носках Бег с остановками	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу		Бросание и ловля мяча в парах	
60	Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парах	

		Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени					
61	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Бег с остановками Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парах	
62	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5 м	
63	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120-150 м			Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5 м	Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см
64	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м			Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5 м	Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см
65	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру			Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см

66	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру		Метание вдаль	
67	Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру		Метание вдаль	
68	Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м			Метание вдаль	Спрыгивание с высоты 10-15 см
69	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м			Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высоты 10-15 см
70	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом		Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высоты 10-15 см
71	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом		Перебрасывание мяча через сетку	Перепрыгивание через веревку выс 2-5 см
72	Построение в шеренгу	Ходьба на носках Ходьба высоко	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу,			Перепрыгивание через веревку выс

Повороты направо и налево переступанием	поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	лежащему на полу приставным шагом	2-5 см
-----------------------------------------	-------------------------------------------------	-----------------------------------	--------

обучение	
повторение	
закрепление	

Основное движение (бег) отрабатываются в подвижных играх	Убегание от ловящего, ловля убегающего
----------------------------------------------------------	----------------------------------------

Музыкально- ритмические упражнения Включаются в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры	Ритмическая ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, танцующим шагом, вперед приставным шагом
	Поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение
	Имитационные движения- разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчонок и т.д)

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	бег	Быстрый бег 10-15 м
Октябрь	Катание на трехколесном велосипеде	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево
Ноябрь	Упражнение с обручем	Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно
Декабрь	Катание на санках	По прямой, перевоза игрушки или друг друга самостоятельно с небольшой горки
Январь	Ходьба на лыжах	По прямой, ровной лыжне ступающим шагом и скользящим шагом с поворотами переступанием

Февраль	Ходьба на лыжах	По прямой, ровной лыжне ступающим шагом и скользящим шагом с поворотами переступанием
Март	Упражнение с обручем	Произвольное прокатывание обруча. Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно
Апрель	бег	Быстрый бег 10-15 м
Май	Катание на трехколесном велосипеде	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево

Активный отдых

Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин	Сентябрь Тема- «Теремок»
	Октябрь Тема- «Веселое путешествие»
	Ноябрь Тема- «Мячик круглый есть у нас»
	Декабрь Тема- «Загадочный лес»
	Январь Тема- «Медведь встречает Новый год»
	Февраль Тема- «Царство снежинок»
	Март Тема- «Игры с Петрушкой»
	Апрель Тема- «На птичьем подворье»
	Май Тема- «Веселый клоун»
Перечисленные физкультурные досуги можно приобрести	https://fizinstruktor.ru/спортивные-развлечения-во-2-младшей-гр/
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема - «Пешая прогулка по территории детского сада»
	Декабрь Тема - «Зимние забавы»
	Март Тема- «Вместе весело играть»
	Июнь Тема- «Мой веселый звонкий мяч»

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП **подготовительная группа 6-7 лет**

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
1	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом
2	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд	
3	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	
4	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч		Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук
5	Быстрое и самостоятельное построение в	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим	Бег в колонне по одному Бег враспынную			Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной	Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево,

	колонну по одному	шагом Ходьба скрестным шагом				рукой не менее 10 раз подряд	вперед- назад с движениями рук
6	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами		Ползание по гимнастической скамейке на животе		Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук
7	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами		Ползание по гимнастической скамейке на животе	Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	
8	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на животе	Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	
9	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами	Стойка на носках		Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага
10	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами		Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага

11	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу		Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага
12	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу		Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Подпрыгивания вверх из глубокого присяда
13	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Подпрыгивания вверх из глубокого присяда
14	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза			Подпрыгивания вверх из глубокого присяда
15	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	

16	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами			Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек
17	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками		Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек
18	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом		Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек
19	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом	Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	

20	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Прыжки в длину с места на соревнование
21	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки		Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Прыжки в длину с места на соревнование
22	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом		Прыжки в длину с места на соревнование
23	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом		

24	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом	Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	
25	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин			Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	Прыжки в длину с разбега на соревнование
26	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	Прыжки в длину с разбега на соревнование
27	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Перебрасывание мяча друг другу снизу	Прыжки в длину с разбега на соревнование
27	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Перебрасывание мяча друг другу снизу	
29	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу.	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в			Перебрасывание мяча друг другу снизу	Прыжки в высоту с места на соревнование

	Перестроение в колонну по одному		кружок)				
30	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)			Перебрасывание мяча друг другу от груди	Прыжки в высоту с места на соревнование
31	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин		Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу от груди	Прыжки в высоту с места на соревнование
32	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу от груди	
33	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	
34	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом		Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	Прыжки в высоту с разбега на соревнование

35	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук			Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	Прыжки в высоту с разбега на соревнование
36	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук			Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	Прыжки в высоту с разбега на соревнование
37	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук		Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	
38	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук		Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них
39	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед	Пролезание в обруч разными способами		Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными

				сбоку			прыжками и без них
40	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку		Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них
41	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку	Лазанье по веревочной лестнице	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	
42	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо	Лазанье по веревочной лестнице	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	
43	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо	Лазанье по веревочной лестнице	Метание в цель из положения стоя на коленях	
44	Быстрое и самостоятельное построение в	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба по узкой рейке гимнастической		Метание в цель из положения стоя на коленях	

	шеренгу. Перестроение в колонну по одному			скамейке прямо			
45	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад			Метание в цель из положения стоя на коленях	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу
46	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком			Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу
47	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком		Метание в цель из положения сидя	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу
48	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком	Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	Метание в цель из положения сидя	
49	Быстрое и	Ходьба обычная	Медленный бег до		Выполнение	Метание в цель из	Прыжки с

	самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба спиной вперед	2-3 мин		упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	положения сидя	короткой скакалкой: бег со скакалкой
50	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	Метание вдаль	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой
51	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок		Метание вдаль	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой
52	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и		Метание вдаль	Прыжки через обруч, вращая его как скакалку

				делая под ней хлопок			
53	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок	Влезание по канату на доступную высоту		Прыжки через обруч, вращая его как скакалку
54	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Влезание по канату на доступную высоту	Метание в движущуюся цель	Прыжки через обруч, вращая его как скакалку
55	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед		Влезание по канату на доступную высоту	Метание в движущуюся цель	
56	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед			Метание в движущуюся цель	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой
57	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед			Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой

58	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов			Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой
59	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	
60	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	
61	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места
62	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)			Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места
63			Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)			Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места

					между предметами	
64			Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони	Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	
65			Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони	Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание
66			Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони	Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание
67			Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы	Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание
68			Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением	Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами

			бега)	заданной позы			
69			Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Ведение мяча по кругу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами
70			Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча по кругу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами
71			Челночный бег 3x10	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча по кругу	
72			Челночный бег 3x10	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому	

Обозначение

обучение	
----------	--

повторение	
закрепление	

Ритмическая гимнастика

Музыкально-ритмические движения включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. Разучиваются на музыкальных занятиях	Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	Бег	Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами
		Челночный бег 3x10
		Бег наперегонки
	Городки	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение
		Выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона при наименьшем количестве бросков бит
Октябрь	Катание на двухколесном велосипеде, самокате	Катание по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость
Ноябрь	Элементы футбола	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте
		Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота
		Игра по упрощенным правилам
Декабрь	Элементы хоккея (без коньков)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы

	на снегу, на траве)	Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой
		Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними
		Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
	Скольжение по ледяным дорожкам	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега
	Катание на коньках замена по условиям сада	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега с переходом в приседание
		Скольжение на правой, левой ноге, попеременно отталкиваясь
Январь	Ходьба на лыжах	Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 м. в медленном темпе в зависимости от погодных условий
		Ходьба на лыжах попеременным двухшажным шагом (с палками)
		Повороты с переступанием в движении
		Поднимание на горку лесенкой, ёлочкой
Февраль	Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы
		Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой
		Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними
		Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
Март	Бег	Бег со скакалкой
		Бег по пересеченной местности
Апрель	Элементы баскетбола	Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
		Передача мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении
		Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у

Май		пола и т.п.) и с разных сторон
		Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
		Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу
	Бадминтон	Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку
		Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера через сетку, правильно удерживая ракетку
	Элементы настольного тенниса	Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену)
		Подача мяча через сетку после его отскока от пола

Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год не более 1,5 час	Зимний спортивный праздник	
	Летний спортивный праздник	
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня 40-45 мин	Сентябрь Тема- День знаний	
	Октябрь- Тема- Сбор урожая	
	Ноябрь Тема- День народного единства	
	Декабрь Тема- В здоровом теле- здоровый дух	
	Январь Тема - Зимние виды спорта	
	Февраль Тема- День защитника отечества	
	Март Тема- Мамин день	
	Апрель- Тема- День космонавтики	
	Май- Тема День Победы	
	Октябрь Тема Я и мое здоровье	
День здоровья 1 раз в квартал	Декабрь Тема Зимние виды	Игровые задания и соревнования

	спорта	в катании на санях на скорость
	Катание на санках	
	Апрель Скандинавская ходьба	
Туристические прогулки и экскурсии время перехода в одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 2- 2,5 час. Непрерывно 20-30 мин перерыв не менее 10 мин	Июнь Тема Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья	
	Сентябрь Экскурсия в школу, школьный стадион	
	Октябрь Путешествие в осенний парк	
	Ноябрь Экскурсия по местным достопримечательностям	
	Декабрь Путешествие в зимний парк	
	Январь Экскурсия на почту	
	Февраль Туристический поход по территории детского сада	
	Март Экскурсия в библиотеку	
	Апрель Путешествие в весенний парк	
	Май Экскурсия к памятнику боевой славы	

Строевые упражнения

Равнение в колонне, шеренге
Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу
Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две
Размыкание и смыкание приставным шагом
Повороты направо налево, кругом
Повороты во время ходьбы на углах площадки
Ходьба в различных построениях

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП **средняя группа 4-5 лет**

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
1	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах на месте
2	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы	Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями		
3	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
4	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове	Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
5	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	

		Ходьба на пятках					
6	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
7	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
8	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
9	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной доске		
10	Построение в шеренгу,	Ходьба обычная, в колонне по одному	Бег в колонне по одному	Ходьба по доске с предметом в руках		Прокатывание мяча между	

	перестроение в колонну по одному	Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег на носках Бег высоко поднимая колени			палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
11	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
12	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
13	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
14	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах вокруг себя

		стопы					
15	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах вокруг себя
16	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны			Прыжки на двух ногах вокруг себя
17	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны		Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
18	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
19	Построение в шеренгу, перестроение в	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая кубики (кегли),	

	колонну по одному	Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег высоко поднимая колени			расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
20	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в обруч		Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь
21	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь
22	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь
23	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы		Прокатывание обруча педагогу	

24	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание под дуги	Прокатывание обруча педагогу	
25	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Проползание под дуги	Прокатывание обруча педагогу	
26	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Проползание под дуги		Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой
27	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове			Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой

		(на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)					
28	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога	Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой
29	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога	
30	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек	Удержание обруча, катящегося от педагога	
31	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек		Подрпыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
32	Построение в шеренгу,	Ходьба обычная, в колонне по одному	Бег в колонне по одному		Влезание на гимнастическую		Подрпыгивание на двух ногах с

	перестроение в колонну по одному	Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег на носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне		стенку и спуск с нее не пропуская реек		продвижением вперед на 2-3 м
33	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	Ходьба по скамье с предметом в руках			Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
34	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах	
35	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах	

		мелкий и широкий шаг					
36	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки	Прокатывание обруча друг другу в парах	
37	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки		Перепрыгивание через шнур
38	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки		Перепрыгивание через шнур
39	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны			Перепрыгивание через шнур

		(на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)					
40	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
41	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
42	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
43	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
44	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
45	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом			Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см

		с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	1-1,5 мин				
46	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом		Бросание и ловля мяча в паре	
47	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре	
48	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре	
49	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному	Бег в колонне по одному		Подлезание под веревку или дугу,	Перебрасывание мяча друг другу в	

		Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин		не касаясь руками пола прямо	кругу	
50	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин			Перебрасывание мяча друг другу в кругу	Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см
51	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп			Перебрасывание мяча друг другу в кругу	Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см
52	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз			Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см

53	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	
54	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	
55	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	
56	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	
57	Построение в	Ходьба обычная, в	Бег в колонне по	Стойка на одной		Скатывание мяча	Выполнение 20

	шеренгу, перестроение в колонну по одному	колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на пояс		по наклонной доске, попадая в предмет	подпрыгиваний с небольшими перерывами
58	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами
59	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами
60	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	
61	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Прыжки в длину с места

		(на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону					
62	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Прыжки в длину с места
63	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба	Медленный бег 150-200 м	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Прыжки в длину с места

		приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону					
64	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Спрыгивание со скамейки
65	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Спрыгивание со скамейки
66	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Спрыгивание со скамейки

67	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Прямой галоп
68	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны		Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп
69	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х5 м			Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп
70	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х5 м			Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м	

		прыжками					
71	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба на месте	Челночный бег 2х5 м			Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м	
72	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба на месте	Медленный бег 150-200 м			Бросание вдаль	

Обозначения

обучение	
повторение	
закрепление	

Движения в подвижных играх	Бег по кругу, держась за руки
	Перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую
	Бег врассыпную с ловлей и увертыванием

Ритмическая гимнастика

Музыкально-ритмические движения включается в комплексы общеразвивающих упражнений, содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.	Ритмическая ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Разучиваются на музыкальных занятиях	на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмические хлопки в ладоши под ритмическую музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками
--------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	бег	Пробегание 30-40 м. в чередовании с ходьбой 2-3 раза
		Бег на скорость 20 м
Октябрь	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью
Ноябрь	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Декабрь	Катание на санках	Подъем с санями на горку, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга
Январь	Ходьба на лыжах	Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой»
Февраль	Ходьба на лыжах	Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой»
Март	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Апрель	бег	Медленный бег 150-200 м
Май	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью

Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год 1-1,5 час	Участие в качестве зрителей на праздниках детей старшего дошкольного возраста
Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин	Сентябрь Тема- «Не зевай, урожай собирай»
	Октябрь Тема- «Азбука здоровья»
	Ноябрь Тема- «В гостях у сказки»
	Декабрь Тема- «Новогодние сюрпризы»
	Январь Тема- «Снеговик нас ждет на праздник»
	Февраль Тема- «Метелица»
	Март Тема- «Матрешки»
	Апрель Тема- «Дедушка Мазай и зайцы»
	Май Тема- «Волк и козлята»
Перечисленные физкультурные досуги можно приобрести	https://fizinstruktor.ru/спортивные-развлечения-в-средней-гру/
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема - «Я расту и развиваюсь- физкультурой занимаюсь»
	Декабрь Тема - «Веселые снеговики»
	Март Тема- «Урок чистоты» (экология)
	Июнь Тема- «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья»

Строевые упражнения для вводной части и ОРУ	Построение в колонну по одному
	Построение в колонну по два
	Построение в колонну по росту
	Построение врассыпную
	Размыкание и смыкание на вытянутые руки

	Равнение по ориентирам и без
	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 в движении со сменой ведущего
	Из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении
	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП старшая группа 5-6 лет

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени		Прыжки на месте одна нога вперед другая назад
2	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой		Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	Прыжки на месте одна нога вперед другая назад
3	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег змейкой		Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	Прыжки на месте одна нога вперед другая назад
4	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары		Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	
5	Построение по	Ходьба обычным	Бег в колонне по	Ходьба по шнуру	Ползание на		

	росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носки другой	четвереньках с опорой на ступни и ладони		
6	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носки другой			Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь
7	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носки другой		Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь
8	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары		Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени	Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь
9	Построение по	Ходьба обычным	Бег в колонне по	Стойка на	Ползание на	Прокатывание	

	росту, поддерживая равновесие в колонне	шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	гимнастической скамье на одной ноге	четвереньках с опорой на предплечья и колени	обруча, бег за ним и ловля	
10	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге	Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени		Прыжки на месте на одной ноге
11	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге		Прокатывание набивного мяча	Прыжки на месте на одной ноге
12	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья			Прокатывание набивного мяча	Прыжки на месте на одной ноге
13	Построение по	Ходьба обычным	Бег в колонне по		Ползание на	Прокатывание	

	росту, поддерживая равновесие в колонне	шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья		четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м	набивного мяча	
14	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья		Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м		Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной
15	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье	Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м		Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной
16	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье		Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной
17	Построение по	Ходьба обычным	Бег в колонне по	Поднимание на		Передача мяча	Подпрыгивание с

	росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье		друг другу стоя в разных построениях	ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии
18	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии
19	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями		Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии
20	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге,	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Передача мяча друг другу сидя в разных построениях	

	перестроение в колонну по одному	подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег со сменой ведущих				
21	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Пробегание по скамье	Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Передача мяча друг другу сидя в разных построениях	
22	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч	Пробегание по скамье		Передача мяча друг другу сидя в разных построениях	
23	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч	Пробегание по скамье			Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок
24	Построение по	Ходьба обычным	Бег в колонне по			Перебрасывание	Подпрыгивание с

	росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч			мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок
25	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок
26	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см
27	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске	Ползание на четвереньках змейкой между кеглями		Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см
28	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге,	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске		Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных	Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см

	перестроение в колонну по одному	подниманием колен				построениях	
29	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске		Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	
30	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	Спрыгивание с высоты в обозначенное место
31	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Переползание через несколько предметов подряд		Спрыгивание с высоты в обозначенное место
32	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)	Переползание через несколько предметов подряд		Спрыгивание с высоты в обозначенное место

33	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)	Переползание через несколько предметов подряд	Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	
34	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза
35	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза
36	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко		Проползание под дугами		Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза

		Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом	поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин				
37	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Проползание под дугами	Ведение мяча 5-6 м	
38	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Проползание под дугами	Ведение мяча 5-6 м	Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз
39	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Ведение мяча 5-6 м	Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз

		границ зала с поворотом					
40	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)			Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз
41	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		Метание в цель одной рукой снизу	
42	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		Метание в цель одной рукой снизу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м
43	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Метание в цель одной рукой снизу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м

	колонну по одному						
44	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в тоннели		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м
45	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в тоннели	Метание в цель одной рукой из-за головы	
46	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Проползание в тоннели	Метание в цель одной рукой из-за головы	Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м
47	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Метание в цель одной рукой из-за головы	Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м
48	Построение по росту,	Ходьба обычным шагом	Бег в колонне по одному	Приседание после бега на носках,			Прыжки на одной ноге правой и

	поддерживая равновесие в колонне	Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	руки в стороны			левой с продвижением вперед на 2-2,5 м
49	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны	Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		
50	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны	Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)
51	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)
52	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег			Метание в цель двумя руками снизу	Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)

	колонну по одному	шагом	1,5-2 мин				
53	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			Метание в цель двумя руками снизу	Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами
54	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Кружение парами, держась за руки		Метание в цель двумя руками снизу	Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами
55	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом	Кружение парами, держась за руки			Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами
56	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом	Кружение парами, держась за руки		Метание в цель двумя руками из-за головы	
57	Построение по росту, поддерживая	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание по скамейке на четвереньках	Метание в цель двумя руками из-за головы	

	равновесие в колонне	Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом		назад		
58	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке на четвереньках назад	Метание в цель двумя руками из-за головы	Прыжки в длину с места
59	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке на четвереньках назад	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с места
60	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10	ласточка		Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с места
61	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10	ласточка		Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в высоту с разбега

62	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10	ласточка	Проползание под скамейкой		Прыжки в высоту с разбега
63	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в высоту с разбега
64	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с разбега
65	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с разбега
66	Построение по росту, поддерживая равновесие в	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко		Проползание под скамейкой	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки в длину с разбега

	шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба змейкой без ориентиров	поднимая колени Челночный бег 2х10				
67	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10		Проползание под скамейкой	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см
68	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой			Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см
69	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой		Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом		Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см
70	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под		Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	

		глазами 3-4 м	вращающейся скакалкой				
71	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места
72	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ласточка на ограниченной опоре		Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места

Обозначения

обучение	
закрепление	
повторение	

Ритмическая гимнастика включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.	Ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблуку», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение)
	Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух- трех освоенных движений

Основные движения отрабатываются в подвижных играх

Бег с ловлей и увертыванием («Ловишки с лентами» и др. игры с бегом)
Бег между расставленными предметами («Займи место», «Быстро возьми- быстро положи» и др.)
Группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих («Догонялки» и др. игры с бегом и ловлей)
Бег в заданном темпе, обегая предметы («Пробеги и не задень» и др.)
Перебрасывание мяча через сетку («Мяч через сетку» и др.)
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину («Забрось мяч в корзину» и др.)

Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке

Сентябрь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м
Городки	Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м Выбивание городка с кона 5-6 м Знание 3-4 фигур
Октябрь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м
Катание на 2х колесном велосипеде, самокате	По прямой По кругу С разворотом С разной скоростью С поворотом направо и налево

Ноябрь	
Бег	Медленный бег 250-300 м
Элементы футбола	Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении Ведение мяча ногой между и вокруг предметов Отбивание мяча о стенку Передача мяча ногой друг другу 3-5 м Игра по упрощенным правилам
Декабрь	
Катание на санках	Катание друг друга по прямой Катание друг друга со скоростью Катание с горки Подъем с санками в гору Торможение при спуске с горки
Январь	
Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения	Ходьба скользящим шагом Повороты на месте (направо и налево) с переступанием Подъем на склон прямо «ступающим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось По лыжне на раст. до 500 м
Февраль	
Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения	Ходьба скользящим шагом Повороты на месте (направо и налево) с переступанием Подъем на склон прямо «ступающим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось По лыжне на раст. до 500 м
Март	
Элементы футбола	Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении Ведение мяча ногой между и вокруг предметов Отбивание мяча о стенку Передача мяча ногой друг другу 3-5 м

	Игра по упрощенным правилам
Апрель	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Май	
Бег	Медленный бег 250-300 м
Элементы баскетбола	Перебрасывание мяча друг другу от груди Ведение мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди Игра по упрощенным правилам
Июнь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м
Бадминтон	Отбивание волана ракеткой в заданном направлении Игра с педагогом
Июль	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Август	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м
Городки	Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м Выбивание городка с кона 5-6 м Знание 3-4 фигур

Строевые упражнения	Перестроение в колонну по 3
	Перестроение в две шеренги при передвижении
	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед
	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны
	Повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком
	Расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары

Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год	Зимний спортивный праздник 1.5 час
	Летний спортивный праздник 1,5 час
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня	Сентябрь Тема- «День знаний»
	Октябрь Тема- «Сбор урожая»
	Ноябрь Тема - «День народного единства»
	Декабрь Тема- «Новый год»
	Январь «Зимние виды спорта»
	Февраль Тема- «День Защитника отечества»
	Март Тема- «Мамин день»
	Апрель Тема- «День космонавтики»
	Май Тема- «День Победы»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема- «Чистота- залог здоровья» вопросы гигиены
	Декабрь Тема-«В здоровом теле- здоровый дух» закаливание
	Апрель Тема- «Надо спортом заниматься» спартакиада
	Июль Тема- «Ура! Игра!» дворовые игры
Туристические прогулки (пешие прогулки) В одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 1,5-2 час. 20 мин непрерывного движения 10 мин перерыв	Сентябрь «Путешествие в осенний парк» знакомство с природой родного края
	Ноябрь «Малая родина» достопримечательности окружающей территории
	Январь «Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья)
	Март «Скандинавская ходьба» как вид пеших прогулок по заранее разработанному маршруту
	Май «Мы помним, мы гордимся» поход к памятнику героям войны

Пронумеровано, прошнуровано, скреплено
подписью и печатью

96 (Десяносто шест) листов

10-3204/08

Заведующий

МБДОУ № 86

МНН



Давлетшина Г.Р.

